

Factsheet: *Alleen samen voorkomen we suicide*

113 zelfmoord
preventie

Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

5

**zelfdodingen
per dag** ¹
1.849 in 2024*

* CBS, 2024

Doodsoorzaak
nummer 1 onder
jongeren ²

2/3

van Nederland vindt dat er een
taboe is op praten over suicide ⁷

**4^{op}
de 10**

suicides is door mannen
tussen de **40 - 70 jaar** ²

Gemiddeld

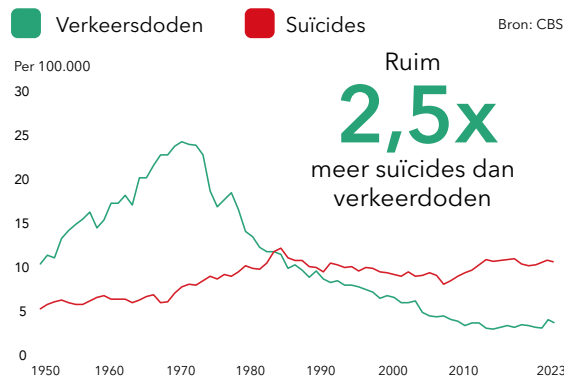
110

pogingen per dag
(40.000 per jaar) ²⁻⁴

60%

suicides niet in beeld
van GGZ-zorg ⁵

Verkeersdoden vs. suicides



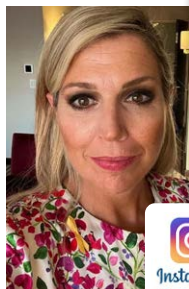
1 zelfdoding raakt gemiddeld

135

mensen (per jaar meer dan 250.000) ⁶

Referenties

1. CBS, 2024
2. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Zelfdodingen 1970-2023'. [Online]. Beschikbaar op: www.cbs.nl
3. R. de Graaf, 'De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten', Trimbo, 2010.
4. M. ten Have, S. van Dorsselaar, M. Tuithof, en R. de Graaf, 'Nieuwe gegevens over suicidaliteit in de bevolking. Resultaten van de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2' (NEMESIS-2)', Trimbo, Utrecht, 2011. Geraadpleegd: 13 februari 2024. [Online]
5. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suicides en suicidepogingen binnen de ggz - de Geestelijke gezondheidszorg - Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd'. Geraadpleegd: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/suicidemeldingen-en-suicidepreventie>
6. Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2019). How many people are exposed to suicide? Not six. Suicide and Life-Threatening Behavior, 49(2), 529-534. doi.org/10.1111/sltb.12450
7. MarketResponse, 2024

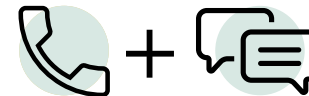


koninklijkhuus "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt. Ik draag een geel lintje; de kleur van hoop en roep iedereen op mentale problemen bespreekbaar te maken. Zo kunnen we samen mensenlevens redden." – Koningin Máxima

Praat erover

De missie van 113:

Een land waar niemand eenzaam en radeloos sterft door suicide



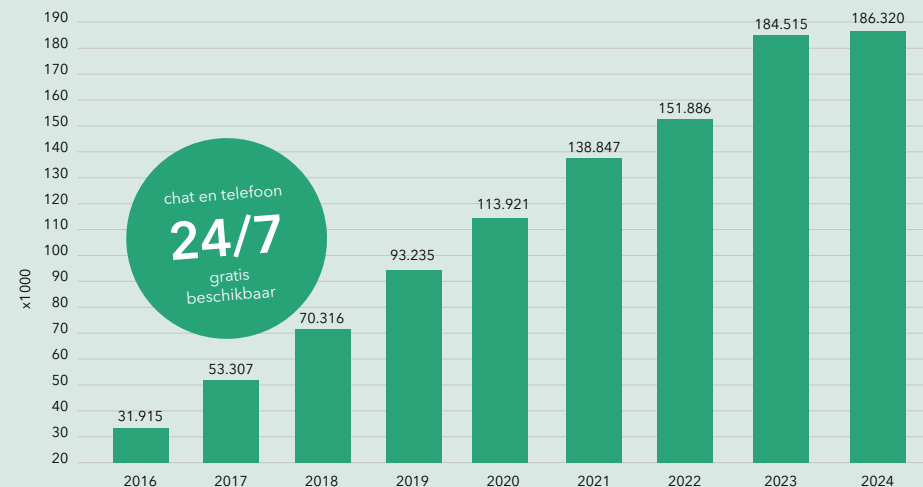
186.320

hulplijngesprekken
bij 113 in 2024

Hey, Afgelopen vrijdagavond zag ik geen andere uitweg meer dan de dood en ik was half in paniek op het moment dat ik 113 belde. Ik kreeg een heel lieve vrouw aan de telefoon. Zij heeft met mij gepraat, naar mij geluisterd, naar een (tijdelijke) oplossing gezocht samen met mij en zo mijn leven gered. Ik ben haar (en daarmee ook jullie) onzettend dankbaar! Dankjewel ❤️



Hulplijn 113 (anoniem via chat en telefoon)



De vlakkere stijging tussen 2023 en 2024 komt door een aantal kwaliteitsmaatregelen en bewuste keuzes. Door veelvuldig terugkerende hulpvragers beter op te vangen is het aantal contacten, en daarmee de hulpvragen in aantal gedaald. Daarnaast wordt 113 ook regelmatig gebeld door Vlamingen terwijl zij hun eigen lokale hulpaanbod hebben via het nummer 1813. Het doorverwijzen van Vlaamse hulpvragers is terug te zien in de cijfers van 2024.

Communicatie


1.647.325

website bezoeken
in 2024



86%

van Nederland is
bekend met 113
Zelfmoordpreventie



Ik weet niet met wie ik gisteravond heb gechat, maar dank jullie dat degene mij uit dissociatie heeft gekregen en dat ik de 24 uren lijn van Altrecht heb gebeld, daarna rustig heb kunnen slapen.

1K Z1E J3 campagne

Bij de lancering van de 1K Z1E J3 campagne spreken veel ambassadeurs hun steun uit voor 113 en de boodschap om het taboe te doorbreken en over suïcide te praten. Naast 113-medewerkers, sympathisanten en professionals hebben ook meerdere BN'ers en influencers zich bij de campagne aangesloten. In 2023 richtte de campagne zich op de omgeving van jongvolwassenen. Hierbij werden we geholpen door de influencers Défano Holwijn, Yarasky en Nigel Sean. In 2024 waren ouders de doelgroep. Via een radiocampagne werden zij bewust gemaakt over het belang van het gesprek over zelfdoding met hun kind. Ouders zullen ook in 2025 de kerndoelgroep van 1K Z1E J3 zijn. Ook zijn inmiddels meer dan 2.500 plaquettes aangevraagd voor openbare bankjes verspreid over heel Nederland. Op de plaquette staat de tekst: een goed gesprek begint met iemand écht zien.



Onze aanpak



Iedereen durft en leert
praten over suïcide



De omgeving van
risicogroepen vraagt door
en helpt hulp te zoeken



Er wordt veiligheid en
goede zorg geboden aan
mensen met suïcidale
gedachten

113 doet meer

We geven trainingen en workshops en doen wetenschappelijk onderzoek:



21.017

afgeronde online
trainingen 'leren praten
over zelfdoding' in 2024

Actuele cijfers suïcides
in Nederland via
samenwerkingsverband

CANS

Commissie Actuele
Nederlandse
Suïcideregistratie



VraagMaar-App en
Backup-App

Samenwerken

Suïcidepreventie kan alleen samen.

113 coördineert de Landelijke Agenda Suïcidepreventie waarin honderden organisaties werken aan het gemeenschappelijke doel om zelfdoding te voorkomen. Lees meer op www.samenmindersuicide.nl

1 januari 2026 gaat de Wet integrale suïcidepreventie van kracht

Deze wet zorgt ervoor dat suïcidepreventie structureel verankerd wordt in Nederland, onder andere bij landelijke en lokale overheidsorganisaties. [Lees er hier meer over](#)

*Suïcidepreventie
kan je niet alleen*



**Samen
Minder
Suïcide**



Iedereen kan leren praten over
zelfdoding, kies de training
die het best bij jou past:
vraagmaar.113.nl

Wat kan jij doen?

Suïcidepreventie kan alleen samen.
We zijn allemaal onderdeel van de oplossing!

[Klik hier en help mee!](#)

Monique Kavelaars
Bestuurder 113 Zelfmoordpreventie